

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет
імені Лесі України
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра здоров'я та фізичної культури

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Спеціальність 027 Музеєзнавство,
пам'яткознавство

Освітньо-
професійна
програма **Музейний менеджмент,**
культурний туризм

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, *галузі знань*: 02 Культура і мистецтво; *спеціальності*: 027 Музеєзнавство, пам'яткознавство; *освітньо-професійної програми*: Музейний менеджмент, культурний туризм.

Розробники:

завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент:



Вольчинський А.Я.

Кандидат педагогічних наук, доцент:



Касарда О.З.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент :



Малімон О.О.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент :



Мазурчук О.Т.

Асистент:



Галицька А. Б.

Асистент:



Герасимюк П. П.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:

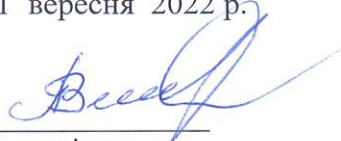


Надольська В. В.

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

Протокол № 1 від 1 вересня 2022 р.

Завідувач кафедри:



підпис

Вольчинський А.Я.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	02 Культура і мистецтво 027 Музеєзнавство, пам'яткознавство Музейний менеджмент, культурний туризм Бакалавр	Нормативний
Кількість годин/кредитів 30/1,0		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-ий
		Практичні: 28 год.
		Самостійна робота – немає
		Консультації: 2 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		Навчальний план 2020 р.

II. Інформація про викладачів

Прізвище, ім'я та по батькові	Вольчинський Анатолій Ярославович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380508770276
	vaj65@ukr.net
	anatoliy.volchunskiy@vnu.edu.ua
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Касарда Ольга Зіновіївна
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	Доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380505744819
	OKasarda@gmail.com
	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
Дні занять	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Малімон Олександр Олександрович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380677826821
	oleksandrmalimon13@gmail.com,
	malimon.oleksandr@eenu.edu.ua

Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Мазурчук Олег Тарасович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380679515163 oleg.mat@ukr.net
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Галицька Анна Богуславівна
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Посада	асистент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+38050 199-24-80 galytskaanna@gmail.com
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Герасимюк Петро Петрович
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Посада	асистент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+3809 979-69-47 Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу.

Вивчення ОК «Фізичне виховання» спрямоване на різнобічний фізичний розвиток здобувачів освіти, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця. Освітній компонент спрямований на функціональне удосконалення організму, навчання основних життєво важливих рухових умінь і навичок, що необхідні для успішної наступної професійної діяльності.

2. Пререквізити та постреквізити освітнього компонента.

Пререквізити: вивчення дисципліни передбачає знання програми Фізичної культури рівня повної загальної середньої освіти.

Постреквізити: професійні компетенції, що формуються під час вивчення практичного матеріалу, поглиблюються й доповнюються за рахунок освоєння здобувачами освіти передових технологій організації і проведення навчальних занять.

3. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою освітнього компонента є задоволення потреб студентської молоді, пов'язаних із біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею, що характеризують суспільно активну особистість, а також формування у здобувачів освіти комплексу спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури, оволодіння

майбутніми фахівцями новітньою науково-обґрунтованою методикою оздоровчої роботи, спрямованою на покращення здоров'я і підвищення фізичної працездатності.

Завдання вивчення ОК: теоретична та практична підготовка здобувачів освіти із питань:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла;
- розвиток морально-вольових та розумових здібностей;
- визначення рівня фізичної підготовленості і реакції організму студентської молоді на навантаження різного характеру;
- розробка та обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей (статі, віку, фізичної підготовленості, координаційних здібностей), спрямованих на покращення стану здоров'я і підвищення фізичної працездатності.

4. Результати навчання (компетентності).

Відповідно до освітньо-професійної програми «Музейний менеджмент, культурний туризм» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітній компонент Фізичне виховання забезпечує набуття здобувачами таких компетентностей:

Загальні компетентності: ЗК 8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 9. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань та взятих обов'язків.

Програмні результати навчання: ПР 18. Виконувати комплексні завдання протягом певного періоду часу та представляти результат вчасно.

5. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		практ.	конс.	сам.роб.	Форма контролю/бали
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на середні дистанції	6	6	-	-	7 КН/35
Тема 2. Розвиток швидкості	10	8	2	-	4 КН/20
Разом за змістовим модулем 1	16	14	2	-	55
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 3. Волейбол	8	8	-	-	1 КН/5
Тема 4. Баскетбол	6	6	-	-	1 КН/5
Разом за змістовим модулем 2	14	14	-	-	10
Виступи на практичних заняттях, участь у дискусіях та дебатах					14 x 2 = 28
Активність та системність відвідування занять					7
Усього годин/балів	30	28	2	-	100

IV. Політика оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу. Система оцінювання знань здобувачів освіти з ОК Фізичне виховання включає поточний та підсумковий семестровий контроль знань й умінь.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінювання поточної роботи здобувача освіти під час

практичних занять. Поточний контроль реалізується в різних формах, зокрема складання нормативів (максимальна оцінка здобувача освіти за виконання одного контрольного нормативу (КН) – 5 балів. Усього силабусом передбачено складання 13 КН), опитування, участь у дискусіях та дебатах (2 бали за одне заняття). Активність та системність відвідування занять упродовж семестру оцінюється 7 балами.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, у змаганнях, у чемпіонатах України, світу й досягли значних результатів, отримали звання кандидата в майстри спорту України, майстра спорту України, майстра спорту міжнародного класу, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю. Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія кафедри.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має право відпрацювати пропущені заняття на консультаціях за графіком, затвердженим на засіданні кафедри, та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи.

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання протягом семестра анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

Політика щодо дедайннів та перескладання. Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, які були визначені на дану тему заняття. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Студент, який із поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю (не склав ЗМ), має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання.

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Списування під час контрольних та самостійних робіт, заліку заборонені (зокрема, з використанням мобільних девайсів). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти, міжнародне стажування) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканами відповідних факультетів).

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за

тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

V. Підсумковий контроль

Студент, який при складанні заліку одержав сумарну оцінку, що не перевищує 59 балів, або не з'явився на залік, має право ліквідувати академічну заборгованість відповідно до графіку ліквідації академічної заборгованості у встановленому порядку.

Повторне складання заліку допускається не більше двох разів: один раз викладачу, другий – комісії, яка створюється проректором з навчально-наукової роботи.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

Контрольні нормативи

Види контролю	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	0
Витривалість							
Біг на 1000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ж	1000м	800м	600м	400м	200м	до200м
Біг на 2000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ч	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
Спортивна (або скандинавська) ходьба, км (без урахування часу)	Ж	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
	Ч	3000м	2400м	1800м	1200м	600м	до 600м
Сила (один вид на вибір)							
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20	14
	Ж	24	19	16	11	7	3
Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8	6
	Ж	5	4	3	2	1	0
Вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10	4

	Ж	21	17	13	9	5	2
Швидкісно-силові якості							
Піднімання в сід за хв., разів	Ч	53	47	40	34	28	23
	Ж	47	42	37	33	28	23
Стрибок в довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190	170
	Ж	210	196	184	172	160	151
Швидкість							
Біг на 100 м, с	Ч	13,20	13,90	14,40	14,90	15,50	16
	Ж	14,80	15,60	16,40	17,30	18,20	19
Спритність							
Човниковий біг 4x9 м, с.	Ч	8,80	9,20	9,70	10,20	10,70	11,20
	Ж	10,20	10,50	11,10	11,50	12	12,50
Гнучкість							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4
Координаційні здібності							
Волейбол: набивання м'яча над собою зверху та знизу, разів	ч, ж	20	18	16	10	6	до 6
Баскетбол: штрафні кидки м'яча, разів	ч, ж	з 10-ти – 5	з 10-ти 4	з 10 - 3	з 10 - 2	з 10 - 1	з 10-ти - 0

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. Львів, 2001. 104 с.
2. Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Ковальчук А. Д., Смаль Я. А. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності: метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 36 с.
3. Захожа Н. Я., Пантік В. В., Митчик О. П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2010. 272 с.
4. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Усова О. В., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 114 с.
5. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Захожий В. В. Скандинавська ходьба: метод. рекомендації. Луцьк, 2018. 68 с.
6. Кліш І. С., Карабанов А. Г., Іванюк О. А., Карабанова Н. С. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 56 с.
7. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посібник для самостійної роботи студентів. Київ : КРОК, 2015. 46 с.
8. Панасюк О. П., Іванюк О. А., Самчук О. М. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 46 с.

9. Пантік В. В., Жигун К. Ф., Мельник Т. Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 67 с.
10. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
11. Петрук І. Д., Дем'янчук Т. О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 5. Фізична культура і спорт*. Вип. 7 (152) 22. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. С. 92–96.
12. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Киев : Олимп. лит., 2003. 424 с.
13. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Киев : Олимп. лит., 2003. 392 с.
14. Товт В. А., Товт М. І., Пишка О. П. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання) : навч. посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. 104 с.
15. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня студента : метод. розробка. Ужгород, 2016. Львів : Фест-Прінт, 2016. 47 с.
16. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2016. 76 с.
17. Фітбол : метод. рекомендації для студентів 1–2 курсів навчання усіх напрямів підготовки / Уклад. С. М. Киселевська, В. П. Брінзак, О. А. Войтенко. Київ : Клуба, 2013. 28 с.
18. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2008. 276 с.

Інтернет-ресурси

19. Все про баскетбол. URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessomvoleybolistov>
20. Методика і планування. Футбол. URL: <http://footballtrainer.ru/metod/>
21. Силкові види спорту. URL: http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14
22. Волейбол. URL: <https://www.volleyball.ua/>
23. Баскетбол. URL: https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
24. Легка атлетика. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>